

ひらめき脳トレプラス教室

1回2時間 無料 予約制

脳活性化につながる脳トレプログラム、体操、
口腔ケアや食事の話を学んでいただく認知症予防の教室

脳トレ

みんなでゲームや、
脳トレプリントなどを行います

体操

有酸素の体操や堺コツカラ体操を
参加者全員で行います

栄養バランスやおいしく食べる工夫など栄養のことや、

口腔ケアや誤嚥性肺炎などお口のことも学びます

■ 対象 ・ 65歳以上の方

・要介護認定（要支援や要介護）を受けていない方

医師から運動を禁止されている方は参加できません

・原則、全回参加できる方新規の方を優先します

結果は全員に郵送します

■ お申し込み ・ お問い合わせ

中保健センター（中区役所3階）

電話 072 (270) 8100 FAX 072(270)8104

■年間日程

	1	2	3
曜日	水曜日	水曜日	木曜日
日 程	5月7日	9月24日	12月18日
	5月14日	10月1日	12月25日
	5月28日	10月8日	R8年1月8日
	6月4日	10月15日	1月15日
	6月11日	10月22日	1月22日
	6月25日	10月29日	1月29日
	7月2日	11月5日	2月5日
	7月9日	11月12日	2月12日
		11月19日	2月19日
		11月26日	2月26日
		12月3日	3月5日
		12月10日	3月12日
	時 間	13:30~15:30	9:30~11:30
場 所	中保健センター (中区役所)	ベルファミリア (ベルランド総合病院敷地内)	中保健センター (中区役所)
募集人数	18人	15人	18人
申込 締め切り	4月15日	8月25日	11月17日

* 中保健センターの駐車場を利用される際は、駐車料金が必要になります

* 天候の悪化や感染症の流行などに伴い、中止となることがあります

